

## **ВСТАНОВЛЕННЯ МЕЖ НЕОБХІДНЕ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИКЛАДАЧІВ**



На сайті Times Higher Education опублікована стаття Чонг Фан «Встановлення меж необхідне для благополуччя викладачів».

У ній наголошується, що практика турботи про себе та уміння говорити «ні» є надзвичайно цінною та може допомогти викладачам університетів впоратися зі зростаючими вимогами щодо викладання, знайти сталий баланс між роботою та особистим життям. Межа, що розділяє життя та роботу, стає дедалі більш розмитою. Мобільні засоби зв'язку – ноутбуки, смартфони, планшети – змінили методи роботи та надали багатьом людям більш гнучкий робочий графік і мобільність на робочому місці. Разом із тим, вони розмили межі між роботою та відпочинком. Наразі переважна більшість педагогів та науковців працюють більше встановлених норм, причому з більш високою інтенсивністю, ніж раніше. Вони беруть роботу додому та постійно перевіряють службову електронну пошту, не обмежуючись лише робочим графіком, що є наразі одним з провідних чинників виснаження. Дехто вважає, що така гнучкість дозволяє їм поєднувати роботу та особисте життя, щоб найкраще задовольнити свої

потреби. Але більшість говорить, що відчуває стрес, виснаження та перевантаження. Сучасні вимоги щодо педагогічного навантаження роблять викладачів вразливими до виснаження, яке є емоційною реакцією на тривалий тиск. Його симптоми: деперсоналізація (відчужене та песимістичне ставлення до оточення); емоційне виснаження (брак розумових ресурсів внаслідок емоційного перевантаження); зниження особистих досягнень; низька продуктивність; зниження відданості викладанню; висока плинність кадрів; фізичні захворювання. Встановлення меж – це один зі способів підтримувати здоровий баланс між роботою та життям поза роботою. Необхідно в першу чергу самостійно проаналізувати ситуацію та визначити, де найбільше потрібні зміни; встановити збалансовані відносини з людьми; захистити себе від нереалістичних очікувань. Сприймайте межі як необхідні для життя чітко визначені правила або обмеження, встановлені для безпеки та благополуччя. Їх необхідно не лише визначити для себе, а й повідомити про це інших. Необхідно прикласти зусилля для створення комфортної атмосфери.

Детальніше: <https://ukrintei.ua/y/EipdD>

Фото: pixabay.com

#НРАТ\_Усі\_новини

#НРАТ\_Науковцям\_новини

#НРАТ\_Освіт'янам\_новини#НРАТ\_Науковцям\_КращіПрактики

#НРАТ\_Освіт'янам\_КращіПрактики

2025-05-28

---

**Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів**